



17 ・ 水	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		724 kcal
	★さばの梅焼き	★さば				梅干し	三温糖	米油	35.5 g
	ひじきあえ	○ かまぼこ	ひじき	こまつな	だいこん		上白糖	白いりごま、ごま油、米油	23.3 g
	呉汁		大豆、生揚げ、みそ	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ		じゃがいも		3.2 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ				
18 ・ 木	冷やし胡麻だれうどん		鶏肉	にんじん	きゅうり、もやし、ホールコーン、ねぎ		冷凍うどん、三温糖	ごま油、白すりごま、練りごま	739 kcal
	★いかとじゃが芋の青のりあえ	○ ★いか	あおのり				でんぷん、じゃがいも、上白糖	米油、白いりごま	32.9 g
	河内晩柑				河内晩柑				25.8 g
									3.2 g
19 ・ 金	ゆかりご飯	食育の日		ゆかり粉			精白米	白いりごま	691 kcal
	ししゃものフライ	○		ししゃも			薄力粉、乾燥パン粉、生パン粉	米油	30.1 g
	岩田さんの枝豆	清瀬の枝豆				えだまめ			23.0 g
	★むらくも汁		★たまご、鶏肉	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、えのきたけ		でんぷん		2.3 g
22 ・ 月	ブラックカレー		豚肉、レンズまめ	ひじき	トマトケチャップ、赤ピーマン	しょうが、にんにく、玉葱	精白米、精麦、薄力粉、黒砂糖	米油	826 kcal
	★目玉焼き	○	★たまご						30.9 g
	マセドアンサラダ			にんじん		きゅうり、ホールコーン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	29.7 g
	さくらんぼ					さくらんぼ			2.5 g
23 ・ 火	沖縄慰霊の日			★ジョア (ブレーン)					740 kcal
	シシジュシー	ジョア	豚肉、油揚げ	昆布		しょうが	精白米、三温糖	米油、白いりごま	29.3 g
	イナムドゥチ		豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ			だいこん、干し椎茸、ねぎ	こんにやく	米油	22.2 g
	★にんじんシリシリ		ツナ、★たまご	にんじん		もやし	三温糖	米油、ごま油	2.9 g
	黒糖ちんすこう						上白糖、黒砂糖、薄力粉	ラード	
24 ・ 水	ごま麻婆丼		豆腐、豚肉、大豆、みそ	にら	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸		精白米、精麦、三温糖、でんぷん	米油、ごま油、白すりごま	775 kcal
	切り干し大根のサラダ	○	ツナ	にんじん、こまつな	切干し大根、キャベツ		上白糖	ごま油	31.2 g
	★杏仁かん			粉寒天、★牛乳★生クリーム		みかん缶	上白糖		27.8 g
									1.9 g
25 ・ 木	★きなこ豆乳トースト		豆乳、きな粉				★食パン、上白糖		732 kcal
	トマトシチュー	○	豚肉	人参、トマト缶、トマト、ピュレ、トマトケチャップ、パセリ	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱	じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油	29.8 g	
	きのこ入りサラダ		ツナ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しめじ	上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	27.6 g	
26 ・ 金	高野豆腐のそばろご飯		豚肉、凍り豆腐	にんじん	ねぎ		精白米、三温糖	米油	678 kcal
	ヤングコーンの天ぷら	清瀬のヤングコーン				ヤングコーン	薄力粉、米粉	米油	26.3 g
	★かき玉汁	○	★たまご、豆腐	わかめ	こまつな	えのきたけ、ねぎ	でんぷん		20.7 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			2.3 g
29 ・ 月	スパゲティアラビアータ		豚肉	にんじん、トマトケチャップ、トマトピュレ、トマト缶	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム水煮		スパゲティ、三温糖	米油	700 kcal
	★シーフードサラダ	○	★えび、★いか	わかめ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、玉葱	上白糖	米油	32.8 g
	荒井さんのとうもろこし	清瀬のとうもろこし				とうもろこし			19.3 g
30 ・ 火	★親子丼		鶏肉、かまぼこ、★たまご	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、しめじ、グリーンピース		精白米、精麦、三温糖、でんぷん	米油、白いりごま	832 kcal
	からしあえ	○	おかか	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ				32.1 g
	水無月	夏越の祓					薄力粉、上新粉、上白糖、甘納豆(あずき)		20.2 g
								2.3 g	

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持って来ましょう。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

### 今月の清瀬市産食材(予定)

小松菜 キャベツ かぶ 枝豆 トマト  
きゅうり ヤングコーン とうもろこし



### ～6月の献立より～

**4日(木)虫歯予防デー**……6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防デーには特に噛み応えのある食材を沢山取り入れた献立です。

骨までからりと揚げた「豆あじ」や、かみかみサラダに入っている「するめいか」、カミカミ丼に入っている「ごぼう」「れんこん」「エリンギ」などは、噛めば噛むほど口の中がうまみがひろがり、そのものの美味しさを感じられる食材です。

**23日(火)沖縄慰霊の日の献立**……今から81年前の6月23日は、太平洋戦争の沖縄戦が終結した日です。沖縄戦では沖縄県の4人に一人が亡くなったといわれており、沖縄県ではこの日に戦没者追悼式が行われています。今も世界で戦争が起きていますが、日本もかつては戦争に参加し、多くの人が犠牲になったということを忘れないよう、給食でもこの日には沖縄県の郷土料理を提供しています。

**30日(火)夏越の祓**……「夏越の祓」は1年の折り返しにあたる6月30日に、半年の災厄を払い残り半年の無病息災を祈願する行事で、全国各地の神社で執り行われます。小豆が厄を祓い、三角形が暑さをしのぐ水を表しているという「水無月」は夏越の祓に欠かせない和菓子です。給食室手作りの水無月を全校でいただきます。